



JAにしみの健康セミナー

2019/7/29 (月)

13:30~15:00 「JAにしみの養老中支店」

<講座内容> 参加者 32名+5名

- ・フレイル予防・・・いつまでも元気であるために
- ・スマート脳トレ・・・見当識や観察力、記憶力の問題です
(言葉や観光地を小出しにして県名を当てたり、最後には映像を見ながら日本を旅します)
- ・美若体操・・・ボールを使った体操やりズムでテンポよく体操をしていきます
- ・脳トレレクリエーション
ボールを使ったシナプソロジーや手遊び
- ・脳トレグッズ・・・ペーパー問題や脳トレパズルで数字合わせを楽しみました